

## 心配先延ばしが入眠時認知活動を介して入眠潜時評価の歪みに与える影響

## The Effect of Worry Postponement Experiment on Distorted Estimation of Sleep Onset Latency via Pre-sleep Cognitive Activity

谷沢 典子 (Noriko Tanizawa) 指導：熊野 宏昭

## 【問題と目的】

入眠困難者の認知的特徴の一つに入眠潜時評価の歪みがある。入眠潜時評価の歪みとは、主観的入眠潜時と客観的入眠潜時の差であり、実際よりも入眠潜時を長く見積もる状態のことである (山本, 2010)。またもう一つの認知的特徴として、眠れないことに対する心配や反芻である、入眠時認知活動の存在も挙げられる (Borkovec, 1982; 宗澤他, 2007)。入眠潜時評価の歪みと入眠時認知活動は相互に関連しているが (Harvey, 2005)、入眠潜時評価の歪みを修正するために、入眠時認知活動に焦点を当てた知見は見当たらない。メタ認知療法 (Wells, 2005) の介入法の一つである心配先延ばしは、心配や反芻の低減に効果的な技法である。心配先延ばしが、入眠時認知活動を低減させ、入眠潜時評価の歪みの修正と入眠困難感の低減に効果的であると示すことができれば、入眠困難への新たな介入法の提案につながると考えられる。したがって、本研究では、入眠潜時評価の歪みと最も強い関連を示すのは入眠時認知活動であることを示し (研究1)、入眠時認知活動に対して心配先延ばしを実施した時、入眠時認知活動が低減し、入眠潜時評価の歪みが修正されるかを検討する (研究2)。

## 【研究1】

**方法** 寝付きにくさを感じる大学生を対象とした。参加者は、23名 (男性10名、女性13名、平均年齢 $20.74 \pm 1.86$ 歳) である。2回の来室時に③～⑤への回答を求め、ホームワークとして、4日間、⑥、⑦の回答と⑧の装着を求めた。**指標** ①健康アンケート、②生活習慣についての質問、③The Japanese Version of Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI; 土井・箕輪・内山・大川, 1998) : 入眠困難を測定、④Pre-sleep Cognitive Activity Scale (PCAS; 宗澤他, 2007) : 入眠時認知活動を測定、⑤Pre-Sleep Metacognitive Scale (PSMS; 山田, 2012) : 入眠時におけるメタ認知的信念を測定、⑥睡眠日誌：主観的入眠潜時を測定、⑦実験期間中の生活に関する質問、⑧アクチグラフ (Ambulatory Monitoring社製) : 客観的入眠潜時を測

定する腕時計型の体動計。**結果と考察** スピアマンの順位相関分析を行った結果、入眠潜時評価の歪みは、入眠時認知活動との間に中程度の有意な正の相関を示した。したがって、入眠潜時評価の歪みの修正には、入眠時認知活動に注目することの重要性が示された。

## 【研究2】

**方法** 寝付きにくさを感じる大学生を対象とした。実験参加者は、26名 (男性6名、女性20名、平均年齢 $20.00 \pm 1.52$ 歳) である。心配先延ばしを行う群 (14名) と統制群 (12名) を設定した。**指標** ①, ②, ④～⑧は研究1と同様。③ Athens Insomnia Scale (AIS-J; 岡島・井上, 2012) : 入眠困難を測定。**手続き** 3回の来室時に③～⑤への回答を求め、ホームワークとして、1週間⑥、⑦の回答と⑧の装着を求めた。**分析方法** 入眠潜時評価の歪み、PCAS, AIS, PSMSを従属変数とし、群 (実験群・統制群) を被験者間要因、時期 (Time 1・Time 2・Time 3 (入眠潜時評価の歪みはPre・Post)) を被験者内要因とする2要因混合計画の分散分析を行った。また、各変数の変化量 (Time 2 - Time 3, 入眠潜時評価の歪みはPre-Post) を算出し、スピアマンの順位相関分析を行った。**結果と考察** 分散分析の結果、心配先延ばしによる入眠時認知活動、入眠潜時評価の歪みの有意な減少は示されなかった。一方で、介入前後の各群の効果量を比較したところ、実験群の効果量が統制群よりも大きい値を示した。また、相関分析の結果、入眠時認知活動、入眠潜時評価の歪みの変化量間に有意な相関は示されなかった。

## 【総合考察】

本研究より、入眠時認知活動と入眠潜時評価の歪み間の関連が確認された。また、心配先延ばしによって、入眠時認知活動と入眠潜時評価の歪みが、低減または修正される可能性が示唆された。一方で、交絡要因の多さが限界点として挙げられるため、今後は、睡眠に影響する要因を統制し、再度検討を行うことが望ましい。